

Как управлять эмоциями

Когда ребенок умеет управлять своими эмоциями, он лучше справляется со стрессом, у него повышается уровень самоконтроля и ответственности за собственное поведение. Чтобы научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние, следуйте пошаговой инструкции в беседе с ними.

Шаг 1. Выслушайте ребенка и осознайте его эмоции

Восприятие проблемы ребенком может казаться вам излишне эмоциональным, но ребенок испытывает по этому поводу именно такую модальность эмоций.

Внимательно выслушайте его, без выводов, оценок, критических замечаний. Покажите свою открытость, готовность слушать. Проявите неподдельный интерес. Ребенок в такой атмосфере станет более открытым. Выслушайте его до конца, дайте время и возможность максимально раскрыться. Создайте для этого комфортные условия.

Шаг 2. Посочувствуйте ребенку

Сочувствие не предполагает умозаключений и выводов со стороны родителей. Позвольте ребенку делать собственные выводы, делиться собственными решениями. Не проявляйте чрезмерных эмоций в то время, пока ребенок говорит. Слишком сильная ваша эмоциональная реакция может спугнуть ребенка. Просто создайте спокойную непринужденную атмосферу беседы. Помогите ребенку определить свою эмоцию и назвать ее. Скажите о том, что в этой ситуации вы бы испытывали схожие чувства.

- ✓ Обратите внимание ребенка на язык его тела. В большинстве случаев эмоция проявляется дискомфортом в теле. Как мы узнаем о том, что мы злимся? У нас начинается сильное сердцебиение, сдавленность в груди, жар.
- ✓ Обратите свое внимание на то, что оборотной стороной агрессии и гнева является страх. Страх делает всех нас особо уязвимыми.

Шаг 3. Научите быть понятным для окружающих

Можно разозлиться на что-то и обозначить свою эмоцию актом агрессии в адрес обидчика. А можно «поймать эмоцию за хвост», сдержав порыв разрушить другого или себя, и обозначить свою эмоцию недовольствия словом. Например: «Когда ты

так строго со мной разговариваешь, то мне обидно, хочется закричать в ответ и разбросать от злости по комнате все учебники».

Шаг 4. Научите планировать поведение

Ребенок услышан и эмоционально поддержан. Самое время подключать логику и приступать к решению проблемы. Ведь в отличие от взрослых дети не умеют предвидеть последствия своих поступков. Они живут «здесь и сейчас».

Для обучения ребенка планированию поведения воспользуйтесь схемой, которая наглядно воспроизводит коммуникацию. Она поможет организовать воспитательное пространство, в котором ребенок будет самостоятельно предлагать идеи для решения проблемной для него ситуации. Ребенок не должен угадывать правильный, с точки зрения родителей, выбор. Любое его предложение достойно рассмотрения.

Как работать со схемой?

- ✓ Кратко сформулируйте ситуацию (проблему) и изобразить ее в центре листа.
- ✓ Обсудите желаемый результат.
- ✓ Наметьте пути решения и запишите их по краям от обозначенной ситуации.



- ✓ Для каждого из решений выделите возможные последствия для себя, для других и для ситуации.



- ✓ Оцените вместе с ребенком, насколько каждый из этих способов безопасен и будет ли он работать.
- ✓ Договоритесь о том, где и когда ребенок попробует новое действие.
- ✓ Обсудите результат и при необходимости спланируйте новое действие.